



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "LEONARDO DA VINCI"



Sedi Associate: Liceo - ITC  
Segreteria didattica ☎ e 📠 0444/676125 – 670599  
Segreteria amministrativa ☎ 0444/672206 – 📠 450895  
Via Fortis, 3 - 36071 Arzignano (VI)  
C.F. 81000970244

e-mail: viis00200@istruzione.it – sito: www.liceoarzignano.it

## PIANO DI LAVORO INDIVIDUALE a.s. 2020/2021

Docente FIPALDINI SILVIA  
Disciplina SCIENZE MOTORIE  
Classe QUINTA C2  
Ore settimanali 2 ore unite  
Libro di testo adottato EDUCARE AL MOVIMENTO ed. DEA SCUOLA

### Composizione della classe

La classe 5<sup>^</sup>C2 è formata da 24 alunni di cui 18 femmine e 6 maschi.

**Per quanto attiene agli obiettivi didattici, di cittadinanza e disciplinari nonché alle competenze, si fa riferimento alla Programmazione di Dipartimento e a quella del Consiglio di Classe.**

### Premessa

L'anno scolastico in corso è un anno di emergenza epidemiologica, durante il quale la disciplina delle Scienze Motorie ha dovuto adattarsi a numerosi cambiamenti sia dal punto di vista metodologico che dal punto di vista degli obiettivi e dei contenuti. Ne consegue un adattamento della programmazione che passa dall'essere pratica a essere esclusivamente teorica, presumibilmente almeno fino a primavera. Eventuali cambiamenti, dovuti alla ripresa della scuola in presenza, comporteranno un riadattamento a consuntivo.

### Contenuti

Nella specificità delle Scienze Motorie e Sportive, le U.d.A. vengono integrate e gli obiettivi vengono perseguiti lungo tutto l'arco dell'anno scolastico mediante diverse proposte che potranno avere delle concentrazioni in alcuni periodi.

Area di competenza	Argomento - Attività	Periodo
Movimento	Potenziamento fisiologico: la resistenza Corsa continua estensiva nel parco di Villa Brusarosco. Camminata attiva su percorsi collinari. Metodo di allenamento: l'avviamento organico, il defaticamento.	settembre ottobre
Movimento	Potenziamento fisiologico: La forza e la resistenza: circuiti allenanti a corpo libero e con attrezzi. Sviluppo delle capacità coordinative: Progressione con la funicella.	settembre ottobre

<b>Salute e benessere (Educazione Civica)</b>	<p>Corretti stili di vita ai tempi della Dad.</p> <p>Il risveglio muscolare.</p> <p>Il concetto di salute dinamica.</p> <p>I rischi della sedentarietà.</p> <p>Il movimento come prevenzione.</p> <p>Alimentazione: l'alimentazione dello sportivo.</p> <p>Educazione posturale.</p> <p>I paramorfismi e i dimorfismi.</p> <p>Le dipendenze: il doping</p>	
<b>Movimento</b>	<p>Il corpo e lo spazio: gli assi, i piani.</p> <p>Terminologia specifica della disciplina.</p> <p>Metodologie di avviamento motorio.</p> <p>Metodologie di allenamento.</p> <p>Tecniche di rilassamento.</p> <p>Presenza di coscienza della propria postura.</p> <p>Esercizi per riequilibrare i vizi posturali.</p>	
<b>Gioco e sport</b>	<p>Gli Sport di massa</p> <p>Gli sport olimpici</p> <p>Gli sport estremi</p> <p>Le paralimpiadi</p> <p>Il fair play</p>	

**Modalità di lavoro** (lasciare solo le voci di interesse)

- Lezioni frontali
- Discussioni
- Lavoro individuale, di coppia, di gruppo, di squadra.
- Approfondimenti
- Relazioni
- Metodo induttivo
- Metodo deduttivo
- Software didattico
- Dal gesto globale al movimento analitico, al gesto sportivo.
- Stimolazione all'autovalutazione personale.

**Strumenti di lavoro (libri di testo, sussidi e materiali didattici, laboratori, attrezzature...)**

- Laboratorio Palestra e Impianti Sportivi esterni.

- Grandi attrezzi fissi, semimobili, mobili; piccoli attrezzi; altro materiale anche non codificato; macchine per il potenziamento muscolare.
- Sistemi di misurazione spaziale e temporale manuali ed elettronici, riproduttori musicali e video
- Fotocopie
- Files musicali, video e applicazioni digitali di libero utilizzo, reperibili nel web, internet.

### **Verifiche**

- Prove pratiche (oggettive, soggettive tramite osservazione della qualità del movimento); comparazione dei risultati delle prove con modelli standard e/o adattati in rapporto alle reali potenzialità della classe
- Prove di verifica strutturate scritte
- Verifiche orali
- Approfondimenti individuali

Numero minimo di verifiche a quadrimestre 3.

### **Valutazione**

La valutazione avverrà seguendo i criteri individuati dal dipartimento, prevalentemente sulla base di:

- verifiche pratiche;
- verifiche scritte valide per l'orale in particolare per gli alunni esonerati dall'attività pratica ;
- interrogazioni;
- dell'atteggiamento (impegno, partecipazione, relazione, autonomia);
- del miglioramento rispetto al livello di partenza.

### **Attività di recupero, sostegno e potenziamento**

- Percorsi di recupero *in itinere* al bisogno.